



第534号 令和5年1月1日
発行所 京都市学校医会
京都市中京区間之町通竹屋町下ル
楠町601-1 こどもみらい館2階
TEL (075) 256-0351
FAX (075) 241-3568
発行人 杉本英造

新年あけましておめでとうございます

会長 杉本英造

新年あけましておめでとうございます。旧年中のご支援、ご協力に心から感謝申し上げますと共に、本年もよろしくお願い申し上げます。

令和4年も、新型コロナウイルス感染症に明け暮れ3年が経ちました。8波が収束し今年こそ感染症から解放される年になることを願うばかりです。昨年7月には3年ぶりに教育委員会との懇話会を開催できましたが、校園長会、養護教育研究会と定例の懇話会は開催できませんでした。今年は開催し意思疎通を図って参りたいと思います。

4年7月で京都市学校保健会の会長任期2年を終え、歯科：安岡良介会長にバトンタッチいたしました。皆様のご支援に感謝します。学校医会研修会もWEBにて、7月9日 神尾陽子記念会 発達障害クリニック 神尾陽子先生「子どもの心の健康を学校で育て、守る：教育と医療を統合した心の健康支援」、9月3日 京都府立医科大学 小児科教室 今村俊彦先生「血友病の児童と学校生活について」開催することができました。今年度も計画しておりますので校医ニュースで広報します。

全国学校保健・学校医大会（11月12日 盛岡市）は、現地とWEBのハイブリッド開催で、学校医会から林 鐘声先生が「令和3年10月に行った学校医の新型コロナウイルス感染症対応のアンケート結果」を

報告されました。本年の第74回指定都市学校保健協議会は6月11日（福岡市）、第54回全国学校保健・学校医大会は10月28日（神戸市）開催予定です。

令和5年度の統合校はありませんが、西京高校定時制が4年度末で閉制、伏見工業高校定時制が5年度末で閉制予定。4月 銅駝美術工芸高校が中京区から下京区へ移転。6月末 塔南高校（南区）が開建高校として洛陽工業高校跡地へ移転予定です。

4月の総会までの行事

1. 大文字駅伝代替大会 2月12日
2. 第71回近畿医師会連合学校医研究協議会総会 2月19日（神戸）
京都市学校医会における新型コロナウイルス感染症対応について～学校健診と抗原定性検査～発表予定
3. 京都市学校医会新任校医研修会 3月23日
（こどもみらい館）
4. 京都府学校医部会総会 3月31日
（京都府医師会館）
5. 全理事会 4月6日（事務局+WEB）
6. 京都市学校医会総会 4月15日
（ホテルオークラ京都）

本年も「コロナに負けるな」を合言葉に皆様のご健勝をお祈りし、学校医会活動へのご協力よろしくお願い申し上げます。

謹 賀 新 年 令和5年 元旦

会 長 杉 本 英 造	常任理事 大久保 秀 夫	監 事 長 村 吉 朗
副 会 長 井 本 雅 美	川 勝 秀 一	東 道 伸 二 郎
山 内 英 子	中 嶋 毅	議 長 林 鐘 声
専務理事 安 野 哲 也	西 村 康 孝	副 議 長 井 上 喜 美 子
	守 上 佳 樹	

京都府眼科学校医会理事 嶋 元 孝 純

京都府耳鼻咽喉科専門医会理事 平 杉 嘉平太

新年の御挨拶

京都市教育長 稲田新吾

新年あけましておめでとうございます。

京都市学校医会の先生方におかれましては、日頃より、本市教育の充実に多大なる御支援と御協力を賜り、心から御礼申し上げます。

去年は、新型コロナウイルスのオミクロン株をはじめとする感染力の強い変異株の影響により、本市においても、感染拡大の波が長期化し、市立学校の多くの学級で閉鎖措置が講じられ、特に幼稚園や総合支援学校では、その教育活動の特性から、休園や学年閉鎖を実施することとなりました。

こうした厳しい感染状況が続く中、学校医会の先生方におかれましては、日々の自院でのご多忙な診療に加え、児童生徒等の健康診断や就学時健康診断の円滑な実施や、学校・幼稚園における感染症対策への御指導、教職員の健康相談への御協力等、子どもたちや教職員の健康の保持増進に、多大の御尽力をいただいておりますことに改めて感謝申し上げます。

また、昨年7月には、学校医会の先生方との懇談会を3年ぶりに開催していただき、私自身、令和3年4月の教育長就任後初めての参加となりましたが、当日は学校保健を取り巻く諸課題について率直な意見を交わすとともに、直面する重要な課題の解決に向けて、先生方の真摯なお取組をお伺いさせていただきます、改めて、大変心強く感じた次第です。

コロナ禍での生活も約3年が経ち、社会経済活動や我々の日常は、ウィズコロナの下でいかに通常の生活を送るかという視点に移行しつつあります。本市では、感染防止を徹底しながら「学びを止めない」取組を進め、教職員の努力と子どもたちの頑張りによって、文科省の全国学力・学習状況調査で、本市立小学校が政令市20市のうち2年連続第1位となるなどの成果がありましたが、コロナ禍を含め先行き不透明な時代の中で、様々な不安や体力・視力の低下等が懸念され、不登校、貧困、いじめ、虐待、ヤングケアラー等の様々な困りや社会的課題の改善に向けた取組も求められています。

教育委員会といたしましても、こうした諸課題の解決はもとより、子どもたちが将来、社会で自分らしく生きることができるよう基本となる、心身の健康の基礎づくりのため、杉本英造会長を中心とする京都市学校医会の先生方との連携をより一層深め、「一人一人の子どもを徹底的に大切に」教育を推進してまいりますので、引き続き専門的なお立場からお力添えを賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

結びに、京都市学校医会の今後ますますの御発展と、会員の皆様の御健勝を心から祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶

京都府耳鼻咽喉科専門医会 会長 高北晋一

新年あけましておめでとうございます。学校医会の先生方におかれましては、日頃よりなにかとお世話になりまして、まことにありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症は未だ終息の気配はありませんが、ワクチン接種の普及もあってか、当初

の非常時という状態から、新型コロナウイルスが常に存在するという前提で通常時の生活に戻って参りました。ただ、ここに至る過程で、先生方には多大なるご尽力をいただいていたことはもとより、学校現場での都度都度の対応に追われて来られたことと

拝察いたします。

耳鼻咽喉科は、上気道感染症の最前線にあり、日々の診療においてこれまでの対応が通じなくなりました。耳鼻咽喉科学校健診におきましても、それによって感染が拡大する可能性も否定できず、いくつもの留意点を踏まえて行わなければならなくなりました。そのような事態の中、学校関係者の方々の多大なご協力もあって、なんとか大ごとにならずに、実施されてきたかと思います。心から感謝申し上げます。

本年は、完全な終息は望めないとしましても、い

よいよ普通の感染症としての扱いとなり、これまで得た知見をもとに、より合理的な感染防御を心がけた学校生活、健康維持、さらには健康増進につながっていくことを期待したいと思います。

耳鼻咽喉科学校健診は、これまでの、アレルギーや感染症を主体とした健診から、難聴、構音障害など、機能面のアプローチも充実させようとする方向が模索されています。劇的で急速な変化ではありませんが、少しずつ近未来の耳鼻咽喉科学校健診が実現していればこの上ないことと考えます。

本年も何卒よろしく願い申し上げます。

新年のご挨拶

京都市眼科医会会長 高橋 義 公

新年明けましておめでとうございます。

今年も依然としてコロナは収束せず、若い方々の症状は感染しても気づかないほどの軽微なこともあるようですが、学校健診においてはまだまだ注意が必要です。

2020年初頭のパンデミックでは文科省の通達で学校健診は6月30日の期限以後でも対応してきましたが翌年からはマスク・手袋着用などの十分な感染症対策をして通常通り行われています。しかし、気がかりなことがあります。学校健診や就学时健診時に一人一人の接触時間を短くするため児童生徒や保護者と十分なコミュニケーションが取れません。健診後に異常があった場合は学校から受診勧奨のプリントが当該生徒に配布されますが、これだけでは受診しない生徒もあり健診時の受診勧奨等についてのコミュニケーションは非常に大切と考えています。そして学校保健委員会も開催されず保健指導を行う場も減りました。

今はコロナ緊急時ではありますが改めて学校医の職務について紐解いてみると、平成21年4月より施行されている学校保健法では次のように規定されています。第13条に「健康診断を行う」とありますが、

他に第8条には「健康相談を行うこと」又、第9条には「保健指導を行うこと」が記載されています。健康診断だけを行う学校医から健康教育や健康相談をも行う学校医へのシフトが提言されているようです。そういえば私の若いころベテランの学校医の先生に「学校医は学校に出向きなさい」と言われたことを思い出します。

ご存知と思いますが、最近児童生徒の近視が爆発的に増えており、将来緑内障や黄斑変性になって視力障害をきたすことが危惧されています。デジタル化の時代パソコンやスマホに依存する生活をやめさせることは出来ませんが、若い世代に警鐘を鳴らすのは我々学校医に与えられた重大な責務と考えます。日本眼科医会では、近視進行抑制のためのポスターを作成し、学校へ配布していますが、加えて学校での指導や教育が必須です。しかしながら、このような保健指導も行えなくなっています。このためにもコロナが早く収束して学校保健委員会が再開され、健康相談や保健指導が出来ればと思う今日この頃です。

本年もよろしく願いいたします。

「非認知能力」をいかに育むか

西京高校 学校医 杉本英造

第53回全国学校保健・学校医大会の特別講演「幼児期・学童期における認知的力と非認知的力の意義」：白梅学園大学 無藤隆先生、シンポジウム「全ての子どもたちの幸せのために～私たちが今知っておきたい『非認知能力』について～：岩手県医師会 千田恵美先生を聴講しましたので報告します。（千田先生のご厚意により抄録集の一部を掲載します）

認知能力：読み書き・計算などの能力・学力と、**非認知能力**：自分と向き合う力・自分を高める力・人と関わる力は両輪として発達していくことが大事。非認知能力は感情、意欲・意思の働きを調節し状況への適切な対応を育む。自分を制御する力（実行機能）や他者との良好な関わりを維持する社会的認知能力の育成が鍵。実行機能は抑制制御、ワーキングメモリー、シフティング（柔軟性）から成り、クールな機能は冷静な判断に、ホットな機能は刺激-報酬による情動的な反応のコントロールに関わります。過去と現在までの多様な力が長期的に実行機能に影響します。さらに「メタ認知」自分の認知機能を客観的にとらえる、考え、感情、判断を全体的に見渡し俯瞰し、自身をコントロールする能力を養うことが大事です。子ども時代の自制心を評価するマシュマロテスト（スタンフォード大学）は、マシュマロを子どもの前に置き、15分間食べないように指示し、がまんできた子はその後、学業が伸びたとのこと。「今を生きる子ども」と「未来に向かう子ども」の二極化が発達格差へ繋がります。

2歳までに意識したいことは、基本的信頼感、親子間のアタッチメント（愛着）育成。

幼児～学童までは「主体性と好奇心」：自主的で夢中になる遊び、読み聞かせ、日々の生活習慣、ア

ト・スポーツ、リフレーミング、褒める。

学童～大人までは、自分になにが足りないかを考えたり、トレーニングすることで非認知能力を伸ばすことができます。方法のひとつに「**マンダラート**」という方法があり、大リーガー 大谷翔平選手が花巻東高校時代から行ってきた行動変容の方法が紹介されました。「ドラフト指名8球団」目標を中心にして、これを実現させるために何が必要か考えひとつひとつの項目を実現していき夢をかなえました。自分に足りないものはなにか自身を俯瞰して努力する過程で非認知能力が養われていきます。

食育も大事で「人を良く+育てる=食育」気持ちをリラックスさせるGABA、心の安定・睡眠にメラトニン、がんばる力にノルアドレナリンなどの脳内物質はナイアシン、ビタミン、鉄、葉酸などの栄養素が必要です。朝ごはんを抜いたり、朝ごはん菓子パンやシリアル食品主体の家庭が多いことは養護教諭から多く報告されており問題です。また孤食でなく家族で食卓を囲んで食べることも、こころを育てるのに大事です。

日々の暮らしのなかに、笑顔、挨拶、誉め言葉、ねぎらい言葉など身近な行為で存在認知（**ストローク**：自分の存在を知るもの）を通して自己肯定感を高めましょう。

15歳以下の児童数は、昭和25年2943万人が令和3年1465万人と半減し、出生数84万人と少子化に歯止めがかからない状態です。震災、感染症と子どもを取り囲む環境も厳しく、人生の逆境、困難に対する反発力、回復力「**レジリエンス**」を育み、子どもたちが自分らしく生きていくために「非認知力の育成」は大事です。

『 全ての子どもたちの幸せのために 』

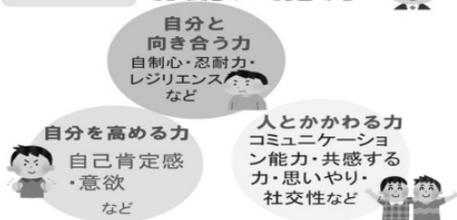
～今、私たちが知っておきたい非認知能力とは～』

岩手県医師会子どもたちの「生きる力」を育む検討委員会 千田 恵美



どの子どもにも幸せに生きていってほしい、子どもたちをとりまく大人が皆思うことです。子どもたちが幸せに生きていくために必要な力として、最近今日のテーマである「非認知能力」が世界中で注目されています。認知能力とは、読み書き・計算などの能力（いわゆる学力）をさします。一方、非認知能力は、数値で測ることができない、「内面の力」をさします。非認知能力は、大きく分けると3つに分けられ、「自分と向き合う力」「自分を高める力」「人と関わる力」です。2018年に、幼稚園の教育要領にこの非認知能力という言葉が入り、2020年から、さらに大きな教育改革がなされ、よりこの力について重点的に問われるようになってきています。

内面の力 非認知能力



非認知能力は、いわゆる学力である認知能力の骨組みとなるものであり、まず、この骨組みをしっかりと形成していくことで、認知能力と一緒に絡み合うように育まれていくのです。



骨組みである非認知能力がしっかりしていると、その後につ認知能力もどんどん伸びていきます！



この非認知能力が世界で注目されはじめたきっかけは、2000年にノーベル経済学賞を受賞したジ・ヘックマン氏の研究にあります。

ペリーの就学前プロジェクト

ジェームズ・ヘックマン氏らが長期に渡って検証したプロジェクトです。1962～1967年の間、アメリカのミシガン州ペリー幼稚園で、低所得者層家庭の3～4歳の子供たちを対象にして実施したもの。その後、40歳時の調査では、介入した群では収入が多く、大学進学率が高いなど、**非認知能力がその子の将来を左右する重要な要素である**ことを示しました。

世界中がこれに注目、OECD(経済協力開発機構)が2015年に非認知能力を「社会情動的スキル」と命名、国の教育制度として子どもたちに身に付けさせるべきであると提唱しています。



マッシュマロテスト・ダニーティン縦断研究

子ども時代の自制心と、将来の社会的成果の関連性を調査した著名な実験です。スタンフォード大学の心理学者・ウォルター・ミシェルが1960年代後半から1970年代前半にかけて実施しました。**自制心が将来に大きく影響する可能性**を示しました。

その後、ニュージーランドのダニーティンで1972年～1973年に生まれた1037人の赤ちゃんについて長期縦断コホート調査が行われ、幼少期の自制心が、将来の学業成績や収入、犯罪歴、幸福度、さらには健康についても良好な影響を与える事を示唆する結果になりました。



森口佑介氏

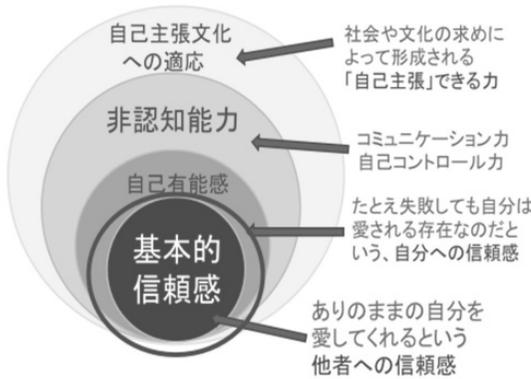
京都大学の森口佑介氏は、現在の子どもたちは「今を生きる子ども」と「未来に向かう子ども」と二極化が見られると指摘し、これを「**発達格差**」と呼んでいます。森口氏は目標に向けて自分を制御する「実行機能」や、他者を思いやる「向社会的行動」が子どもたちには重要であること、そしてこの力は保護者だけでなく社会全体で育成していくべきであると述べています。



非認知能力を育むために… 妊娠中～2歳くらいまでの間特に意識したいこと



自己肯定感の4つの要素



基本的信頼感は、認知能力、非認知能力の土台になるもの



エリクソンは、人生の発達段階を8段階に分けましたが、その中でも、最も重要な基礎となるものを「基本的信頼感」と定義しました。これを育むものは、親子間のアタッチメント(愛着)です。幼児期までにこの基本的否信頼感が構築されないと、自己肯定感を持って、他人も信じられない人間になってしまいます。

反対に、十分なアタッチメントで生まれた基本的信頼感は、赤ちゃんの「安心基地」になります。そして、どんなときにもゆるがない自信や勇気となり、**生涯にわたって自分を守るもの**となります。お母さん、お父さんにはスマホなどを見ながらではなく、赤ちゃんの目と目を合わせて、ほほえみかけてほしいです！



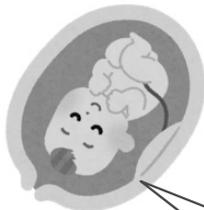
アタッチメント(愛着)を形成するためには

1. できるだけ子どもの近くにいて、子どもの求めに応じてすぐに養育にあたる(特に一歳半頃まで)
2. 子どもにやさしくふれる、抱っこする
3. 子どもに穏やかに声をかける
4. 子どもをきちんと見てほほ笑む
5. 子どもの話を聞きながら聞く(共感する)

理想は保護者の保育ですが、保育者は親だけでなくてもいいのです。**量よりも質を大事に。**

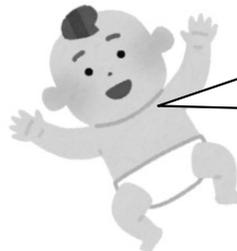
赤ちゃんの感覚で、生後最も早く発達するのは触覚です。**肌と肌のふれ合いが大事!**

赤ちゃんは生まれたときから、人の顔がわかっています。そして、**笑顔も見分けられるのです!**



赤ちゃんはおなかのなかでは、**妊娠20週頃**から、外の音が聴こえるようになります。妊娠中から優しく声かけてあげましょう。

ママの声がきこえる♡



産まれてきてよかったんだ!

社会全体で子どもたちの基本的信頼感を育てましょう!

非認知能力を育むために、幼児～学童まで意識したいこと

幼児期から学童までの時期は、それ以前の時期よりも、非認知能力が外からの働きかけで十分変容する（変化、向上する）可能性を秘めています。この時期で特に意識したいのは子どもの

「主体性」と「好奇心」です。そして、大人からの目線を変えてあげ、フィードバックしてあげることで、その力はどんどん伸びていきます。

自主的で夢中になる遊び

子どもが「主体的に」「夢中になって」遊べる環境で、非認知能力をどんどん育むことができます。そのために、大人は、子どもが興味を惹くように、さりげなく仕掛け(ギミック)を用意してあげることもいいでしょう。しかし、一方で、おもちゃにしる、何にしる、大人は子どもに「与えずぎないこと」も大事です。子どもは自主的に課題を見つけ、遊びも考えていくのです。

自然の仕掛けや気づきがたくさんある外遊びもとても有効です。



読み聞かせは最強！

読み聞かせにより、子どもの脳では、コミュニケーションを司る大脳辺縁系や記憶力のカギとなる側頭葉などが活性化されます。日々の読み聞かせから読書習慣が身につくと、子どもはどんどん自分から学ぶ姿勢を見せます。また、読み聞かせという行為自体が、子どもにとっては大人から与えられる最高の「アタッチメント」なのです。



日々の生活習慣

早寝早起きなどの小さな「自制」を繰り返すことで、**自制心を鍛える**ことができます。すなわち、日常の規則正しい生活が、自制心を育て、さらに適切な自制心が、心身の健康管理につながります。さらに、生活習慣を正しく持つことで、**自己肯定感も育まれる**ことがわかってきています。これまで、長い間、保育・学校教育で行われてきたものが、まさに非認知能力を育てる鍵であったと言えます。

アート・スポーツ

音楽や美術などを含む「アート」の力が注目されています。アメリカ発祥の教育法である「**STEAM教育**」では科学（S）、技術（T）、工学（E）、数学（M）の基礎に置くべきものがアート（A）であると提唱されています。幼いころから日常にアートを取り入れることで、非認知能力の向上につながる報告が多数みられてきています。また、**スポーツや部活動**は自制心など、非認知能力を高めることが多数報告されています。



リフレーミング

子どものことを別な視点で視る（リフレーミング）ことで、その子どもの長所に気づき、それにより本人の**自己肯定感を向上**させる可能性があります。落ち着きがない⇒エネルギーッシュである、注意散漫⇒ひとつのことにとらわれない、などポジティブに捉えてあげましょう。そうやって焦らずに見守ることはなかなか大変ですが、落ち着いた気持ちで、子どもがその力をコントロールすること学んだら、きっとよい方向へ伸びていくでしょう。



非認知能力レンズで褒める

大人は、子どもが気づかずに行っている行動の中で、非認知能力を発揮していることを見つけてあげることが大事です。これを「**非認知能力レンズ**」といいます。そして、**それを褒めてあげる（フィードバック）**してあげることで、子ども自身の自己肯定感ややる気の向上につながります。しだいに子どもは自分なりの非認知能力レンズを持ち、自分自身を見ることができるようになります。たくさんの人に会わせてあげることも大事です。



非認知能力を育むために、学童～大人まで意識したいこと

学童期から大人の時期でも、非認知能力は伸ばすことができます。この時期は、自分に何が足りないかを考えたり、トレーニングすることで非認知能力を伸ばすことができます。

そのひとつの方法として、「マンダラート」という方法があります。これは、エンゼルスの大谷翔平選手が花巻東高校時代から行ってきた行動変容のための方法です。

マンダラートとは、3×3の9ますのフレームで構成されるフレームワークです。9 ますの真ん中に目標を書き、周辺に目標達成のための関連事項を書きこんでいきます。人生設計、ビジネスなどに応用ができます。大谷選手は、「ドラフト指名 8 球団」という目標を掲げました。これは、大リーガーの先輩である野茂英雄投手の記録です。

大谷選手は、これを実現させるためには、どんなことが必要か考え、マンダラートに沿って一つ一つの項目を実現していき、夢を叶えました。

漠然と目標を掲げるのではなく、その実現には何が必要か、自分には何が足りないかを俯瞰（ふかん）して考え、コツコツと努力することで、より理想に近い自分に近づけることでしよう。

その過程で、非認知能力「自分と向き合う力」「自分を高める力」「他人と関わる力」が確実に身につくはずで

体のケア	サブライムを飲む	FSD 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸足を揃えない	角度をつくる	上からボールをたたき	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSD 130kg	リリースポイントの安定	エトロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7時前終結	下肢の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを前にリリース	回転数を増やす	可動域
はつきりした目標、目的を持つ	一言一音しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	エトロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	空想風に流されない	メンタル	ドラフト 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩回りの強化
泣きをつけない	勝利への執念	後悔を思いやめ心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを確習
完成	愛される人間	計画性	あひさつ	ゴミ拾い	部屋まらじ	カウントボールは増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの挨拶	速さや差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストリートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げえるコントロール	興行きをイメージ

大谷選手が高校時代に作成したマンダラート



ストローク(存在認知)で自己肯定感を高めましょう!

ストロークとは、心理学用語ですが「**自分の存在を知るもの**」で、外界からもらうものです。「心地が良いと感じる」**プラスのストローク**と「不快と感じる」**マイナスのストローク**とがあります。人は、これらのストロークを心身に貯金していきます。将来、困ったことがあったときに、人はプラスのストロークの貯金をはたいて、壁を乗り越えると言われています。

自己肯定感を高め、自分を上手に出していくためには、プラスのストロークをためていくことが大事であり、非認知能力の向上につながります。

プラスのストロークは、難しいものではありません。**笑顔、あいさつ、誉め言葉、ねぎらいの言葉など、身近な行為で得られます。**そして、毎日の「**よかったさがし**」も、きっと皆さんの心を満たし、プラスのストロークがたくさん得られることでしよう！子どもたちにも声がけしてあげたいものです。

日々の暮らしが大事!



非認知能力を育む「食事」のチカラ



日々の食事が、非認知能力の形成のために、とても重要です。気持ちをリラックスさせる GABA (ギャバ=γ-アミノ酪酸)、心の安定や睡眠を誘うメラトニン、がんばりどころでふんばりを出すノルアドレナリンといった精神面で重要な物質は、その生成過程にナイアシン、ビタミン B6、鉄、葉酸などの栄養素が必要になります。そのため、自制心などの非認知能力を発揮するためには、ご飯やパンといった糖質のみの食事ではなく、栄養のバランスがとれた食事が大事になってきます。



- ビタミン B6:** マグロなどの魚、バナナなど
- ナイアシン:** まいたけ、たらこ、マグロ、カツオ、米など
- 葉酸:** ほうれん草、アスパラ、春菊、納豆など
- 鉄:** バジル、こんにゃく、青のり、ひじきなど

脳内伝達物質の合成にはビタミンが必須



朝ごはんはおかずも重要



脳はブドウ糖だけよりも、
おかずも食べるとよく働く

(連続足し算作業と栄養の関係から「朝食と脳活動の関係」
日本臨床栄養学会誌 29:35 - 43(2007)

朝ごはんが子どもの将来を左右する！

東北大学加齢学研究所スマート・エイジング国際共同センター（川島隆太氏）の調査では、「朝ご飯を食べる子ども」は足が速く、成績が優秀である傾向があり、さらに成人になったときに幸福度が高いという傾向がみられました。また、朝ごはんを食べる子どもは睡眠問題が少なく、不定愁訴も少ないなどの報告もあります。朝ごはんをまずきちんと食べることが、子どもにとって重要なのです。

なお、脳にとって重要な栄養素をとるためには、朝ごはんのおかずも大事です。しかし、文部科学省調査によると、朝ごはんにおかずをたべない生徒が4割にものぼり、朝ごはんの栄養バランスを意識している保護者はたった13%という結果がみられました。子ども・親両方からの意識改革が必要であると考えられます。



「心を育てる食卓」

室田洋子氏（元聖徳大学教授）

食事・食卓というものは、心理的な関係の場です。「**いい食卓がその人の心を救うのです**」と、心理学者・管理栄養士であった室田氏は述べています。人間形成にはさまざまな要素が必要ですが、今一度、原点に戻って日常を丁寧に過ごすことに目を向けてみましょう。

人を良く+育てる=食育！

もっと非認知能力について知りたい皆さんへ！



幼児教育の経済学
ジェームズ・J・ヘックマン (著)

ノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマン氏は、貧困層への幼児教育の効果が高いこと、そして、非認知能力の育成が大事であることを本書の中で

説いており、大阪大学経済学部教授である大竹文雄氏が総括しています。非認知能力の重要性について知る、入門書と言える一冊です！



私たちは子どもに何ができるのか——非認知能力を育くみ、格差に挑む
ポール・タフ (著)

特に貧困家庭に育つ子どもにとって、やり抜く力・好奇心・自制心のような非認知能力が「その後の人生」において重要である、と

ポール・タフは説いています。本書では「どうすれば非認知能力を伸ばせるのか」という疑問に、具体的な方法論で答えます。子どもの教育、貧困問題に関心ある方にとっても示唆に富む一冊です！



社会情動的スキル 学びに向かう力
無藤隆/秋田喜代美(監訳)

無藤隆先生監訳の本です。子どもたちが人生において成果をおさめ、社会進歩に貢献するためには、認知的スキルと社会情動的スキルの両方が必要です。

この本では、社会情動的スキルの内容を定義、解説し、各国で実施された調査をもとに、国際的な進展のこれからの課題などをわかりやすく提示しています！



子どもの発達格差 将来を左右する要因とは何か
森口佑介 (著、編集)

発達心理学者である筆者の森口先生は、子どもの将来に影響を与える非認知能力の格差は、二極化していると指摘、この差を「**発達格差**」と名付け、その実態および具体的な改善策を紹介しています。

「未来に向かう子」を育むために、我々はいかにすべきか？そして、最新の非認知能力についての知見を得ることができます！



非認知能力 概念・測定と教育の可能性
小塩真司 (編著)

無藤隆先生もご推薦の本です。非認知能力とはなにか？心理学で実証された15種類の心理特性の知見から、①非認知能力は教育が可能であること、そして②その教育は望ましい成果（子どもの学力や健康・幸福・社会的活動）につながるということがわかります！

たくさんの文献が示され、興味深い一冊です！



家庭、学校、職場で生かせる！自分と相手の非認知能力を伸ばすコツ
中山芳一 (著)

岡山大学全学教育・学生支援機構准教授で専門は教育方法学者である中山芳一先生は、大学生のためのキャリア教育に取り組むとともに、

幼児から小中学生、高校生たちまで、各世代の子どもたちが非認知能力を向上できるように尽力しています。学童保育での指導経験もある中山先生ならではの、具体的な非認知能力を育成するコツがまとめられています！

その子なりの方法で、非認知能力を伸ばしてもらいたい。
そして、全ての子どもたちが幸せになってほしい。



(岩手県医師会子どもたちの「生きる力」を育む検討委員会)